

環境ボニター (ボランティアのモニター) を募集します

活動内容…環境保全に関する情報の収集および通報、環境保全に関する意見の提出

応募資格…20歳以上の市民

活動期間…4月1日から1年間

応募方法…所定の申し込み書に必要事項を記入のうえ、3月14日(水)までに市民環境課へ提出してください。

※申し込み書は、市のホームページからダウンロード、または市民環境課でお受け取りください。



問合せ●市民環境課(内線1142)

第3次岡谷市環境基本計画の推進

3月の重点目標《自然環境の保全》

豊かな自然とふれあえるまち

雨や川の水などが土壌に染みて地下水となり、森林などの土壌に貯留され、わたしたちの生活に欠かすことのできない上水道の水源となります。また、土壌に貯留されることにより、河川に流れ込む水の量を緩やかにして洪水を防いでいます。地下水などの水資源を保つため、健全な水循環への配慮は重要な課題となっています。

◎市民のみなさん

●水の有効利用(大切に使い、節水する)

●水は貴重な資源であることを認識し、節水、再利用などを心がけ、大切に使いましょう。

●自然とのふれあいの場の整備と環境に関する教育への参加

●生活排水は下水道に適正に接続し、きれいな水辺が保てるよう、親水性の向上に役立てましょう。

◎事業所のみなさん

●節水と水の有効利用

●水の利用に当たっては、水質汚濁、生態系への影響などの問題が生じないように配慮し、健全な水循環が維持されるよう努めましょう。

●敷地内の地下水の涵養機能の向上

●建敷地内のコンクリートなどの舗装は避け、できるだけ地面を残しましょう。

●建物の屋根の雨水

は側溝に放流することなく、雨水浸透ますを設置し、

地下水の涵養に努めましょう。

おかや環境かるた



れんけいして
きれいなすわこ
つくっていい



【もぐどん】



野焼きは法律で禁止されています

ごみの自家処理のうち、野焼きは法律で禁止されています。少量の落ち葉たき(ビニールや紙くずは禁止)や、農家での稲わらの焼却などは例外として認められていますが、これらの場合でも時間帯や風向きに注意して、近隣の迷惑にならないよう十分配慮しましょう。

問合せ●市民環境課(内線1142・1143)

口腔衛生推進研修会・公開講座「噛める、食べられる、喜ぶ 長生きと食生活」

みなさん、好きなものをおいしく食べられていますか? 「かたいものが噛みにくい」、「入れ歯が合わない」、「歯はどのように治すのか」などの疑問にこたえ、いつまでも自分の歯で食べる喜び、話す楽しみを継続できるよう、噛むことの重要性を再確認しながら、楽しく人生を過ごす秘訣をお教えします。

日時…3月3日(土) 午後2時30分～4時10分(2時間開場)

場所…下諏訪総合文化センター あすなろホール

講師…松本歯科大学 歯科理工学講座・歯科補綴学講座
教授 黒岩 昭弘さん

主催…岡谷下諏訪歯科医師会、岡谷市、下諏訪町
岡谷市地域包括支援センター
下諏訪町地域包括支援センター



参加無料

問合せ●健康推進課(内線1182)

ハチマルニイマル かめかむ歯っぴー 8020教室 ～♪よい歯で、よく噛み、よい体♪～

8020運動(80歳になっても自分の歯を20本以上保とう)は、高齢者のはなし…いいえ、8020達成のために、それぞれのライフステージでの取り組みが重要です。この教室も今回で13回目…さあ、みなさん! いっしょに勉強して8020をめざしましょう。

★参加者には“歯ブラシ”をプレゼント★

期日…3月27日(火)

時間…午前10時～11時(受付:9時30分～)

場所…イルフプラザ4階 こどものくに 育児談話室

定員…30名(先着順。定員になり次第締切)

持ち物…筆記用具、手鏡

申込み…3月16日(金)までに健康推進課へ、お電話でお申し込みください。

主催…岡谷下諏訪歯科医師会

共催…岡谷市・下諏訪町

参加無料

【内容】

①講話「じょうずにかむ人はいいことづくめ!!

かむ力UP!! の食事の工夫」(試食あり)

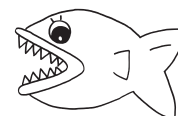
健康推進課 管理栄養士

②実習「しっかり磨けてますか?」

健康推進課 歯科衛生士

③講話「よい歯で よく噛み よい体」

岡谷下諏訪歯科医師会 歯科医師 笠原 恒久さん



申込み・問合せ●健康推進課(内線1182)

運動療法教室 受講者募集

適度な運動の実施や栄養指導などにより、生活習慣病の改善や症状軽減をめざす、国保被保険者の「運動療法教室」を、岡谷市医師会との連携のもと、やまびこスケートの森に委託して開催しています。4月開講の教室の受講者を募集します。

★今回から週3回のうち、火・木曜日は運動指導、もう1日は水・金・土・日曜日のいずれかで都合のいい時間に自主トレーニングが可能になりました。

対象…岡谷市国保の被保険者で、健康診断の結果などから、医師に生活習慣病(糖尿病・脂質異常症・高血圧・肥満症)・その予備軍と診断され、適度な運動の実施などを勧められている人
※申し込み後、主治医の「運動許可書」を提出してください。

期間・時間…4月3日(火)～7月26日(木)の、火・木曜日の午後1時30分～3時30分。このほか水・金・土・日のいずれか1日は、自由に施設利用可能(2時間)

場所…やまびこスケートの森トレーニングセンター ほか

定員…15名(応募多数の場合は抽選)

費用…受講料:15,000円、スポーツ保険料:1,300円

※別途、教室の前後に受診費用(2,000円程度)がかかります。

申込み締切…3月20日(火)

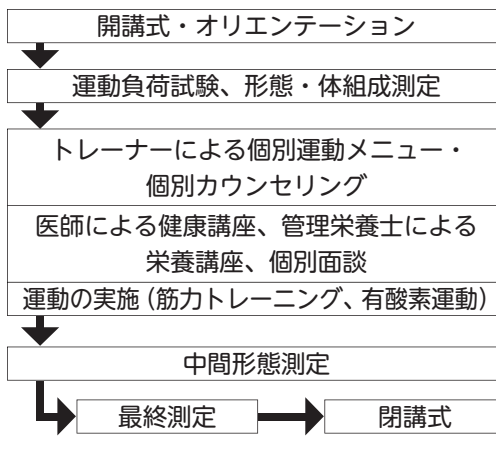
※受講料およびスポーツ保険料は、開講式当日に集金します。

※医師によるメディカルチェックの結果、事故防止のため、受講を取り止めていただく場合があります。この際、受講料は返金しますが、スポーツ保険料は返金できませんのでご了承ください。

※原則として、特定健診や人間ドックを積極的に受けていただきます。

※教室の詳細についてや見学希望は、やまびこスケートの森トレーニングセンター (☎24-5210)へご連絡ください。

【教室の内容と流れ】



申込み・問合せ●医療保険課(内線1189)

行政

仲間

環境

健康

健康ひと回メロ

No.485

歯周病と糖尿病の関係

厚生労働省の平成24年の調査によると、日本における「糖尿病」が強く疑われる

人」は約950万人、さらに「糖尿病の可能性を否定できない人」が1100万人と推計され、糖尿病あるいは耐糖能異常を有する状態の合計は、日本人の成人5～6人に1人とされています。

糖尿病は、悪化するといくつかの合併症を引き起こし、網膜症、腎症、神経障害は3大合併症といわれています。そのほかに血流障害によって足の壊死が起こる足病変、虚血性心疾患や脳卒中などの動脈硬化性疾患などは有名ですが、もう1つ、歯周病が挙げられます。前述の5つの合併症とあわせて「歯周病」は今や、糖尿病の第6の合併症と呼ばれているのです。

糖尿病による末梢血管循環の障害で、歯肉の血流が阻害され、歯周病原菌などの細菌への抵抗性が落ちます。同時に、唾液分泌量が減少し、口腔内の清掃作用が低下することで細菌の増加を招き、歯周病が悪化すると考えられています。

さらに、最近の研究により、歯周

病もまた糖尿病を悪化させることがわかってきました。歯周病は、ごく軽度な症状を含めると日本人の約8割が罹患しているとされていますが、重度の歯周病になってしまえば、歯肉が腫れて赤くなり、破れた毛細血管から、炎症性のタンパク質が血管内に入り込みます。入り込んだ炎症性タンパク質(TNF- α 、IL-6など)は血管内のインスリンの働きを低下させてしまい、その結果、糖尿病の発症リスクや糖尿病自体の悪化を招いてしまうのです。

このように、歯周病と糖尿病はお互いに負の相関関係を形成しています。歯周病が悪化すると糖尿病も悪化し、糖尿病が悪化すると歯周病も悪化してしまうのです。

逆にいえば、どちらか一方を改善すれば、もう一方も改善する可能性があることが考えられます。歯科医院に通院していて、なかなか歯周病がよくならない人は、内科へ行って、糖尿病の検査をしてみましよう。そして、糖尿病の数値がなかなかよくならない人は、歯科医院に行つて、歯周病の検査をすることを検討してみてください。

(岡谷下諏訪歯科医師会)

平成30年度 介護予防教室 ねこまぬ先のぴんぴんキラリ☆教室のご案内

平成30年12月末までに65歳以上になるみなさん(事業対象者・要支援・要介護認定者を除く)に、介護予防のための「ねこまぬ先のぴんぴんキラリ☆教室のご案内」を郵送しました。

からだの機能は、適切な対策を行えば、維持・改善することができます。「足腰が弱くなって次第に歩けなくなる」「物忘れがひどくなって日常生活が送れなくなる」のは、「年をとれば仕方がないこと」ではなく、予防できることです。寒い冬場こそ身体を動かしましょう!

【教室例】

昨年好評だった男性限定教室

男性のための 筋力・持久力UP教室

マシントレーニングとノルディックウォーキングを中心に運動します。

新設教室

バリバリ 体幹トレーニング教室

講義の時間が短く、たっぷり運動できます。体力に自信のある人にオススメ!

※教室の内容や日程などの詳細は、郵送される教室案内票をご覧ください。

申込み方法…「ねこまぬ先のぴんぴんキラリ☆教室のご案内」に同封されている「教室申込書」に必要事項を記入し、返信用封筒に82円切手を貼ってポストに投函、または、市役所2階の「介護福祉課」窓口へご持参ください。

申込み期限…3月5日(月)必着

※申し込み多数の場合は、今まで市の介護予防教室に参加したことのない人を優先し、抽選で参加者を決定します。(先着順ではありません)

参加無料!

※教室により
会場使用料を負担いただく場合があります。

無料送迎あり!

自宅 ⇄ 会場 または
最寄の公会所 ⇄ 会場
(コースにより異なる)



問合せ●介護福祉課(内線1273～1275、1279)

各種相談
時間／午後1時～2時10分（1時30分から診察開始）
所／保健センター
物／母子健康手帳・予診票

乳幼児健診等
所／保健センター 2階 乳幼児健診室
物／母子健康手帳・おたずね用紙（全てに共通）
～4か月、9～10か月児健診：
バスタオル・ファーストブック申込書（9～10か月児健診のみ）
1歳児にここに教室：歯ブラシ・コップ・タオル
2歳児健診：尿（配布済の検尿容器に採尿）
聴力・視力検査をおこなってください。

相談に関するお問い合わせは——健康推進課（内線 1191）まで

金	土
1	2
3	4
5	6
7	8
9	10
11	12
13	14
15	16
17	18
19	20
21	22
23	24
25	26
27	28
29	30
31	

1歳6か月児健診
（28年8月生）
受付午後1時～1時20分

（株）オスガ設備
☎ 27-6622

岡谷酸素（株）
☎ 22-4931

杉村設備（株）
☎ 27-8632

（有）ミヤサカ管工
☎ 22-9615

（株）総設工業
☎ 28-8504

（有）三善工業
☎ 23-3446

離乳食教室（ばくばく教室）
（29年3月～4月生）
受付午前9時30分～9時50分

十和設備（株）
☎ 24-0182

水道建設（株）
☎ 23-2662

（株）浜パイピング
☎ 23-6885

（株）上條電設工業
☎ 23-5330

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	14日（水）午前9時～正午 庁舎 201 会議室
無料法律相談 【予約制】	20日（火）午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線 1254） 相談員：宮坂大吾 弁護士 ※4月分予約：3月22日（木）～受付開始 「利益相反に関わる相談内容については、お断りをする場合があります」
高齢者のための司法書士による無料法律相談【予約制】	22日（木）午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ：介護福祉課（内線 1278）
ことばの教室 【予約制】	月・水曜日 午前9時30分～午後2時30分 問合せ：子ども課（内線 1266）
家庭児童相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課 児童虐待 24時間対応通報専用電話 ☎ 23-4767
ひとり親家庭等相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課
生活困窮相談 （生活就労支援センター）	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課
子ども総合相談センター 学校生活、入学・進学、長期欠席、心身の発達等の相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 教育総務課
教育相談室 （子ども総合相談センター分室）	一般相談 月～金曜日（祝日は除く） 午前8時30分～午後4時30分 専門カウンセラー（臨床心理士）相談【予約制】 7日（水）・22日（木）午後1時～7時（1人50分） 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206
若者のための就労相談会 （夜間）【予約制】	16日（金）午後6時～8時 対象者：40代前半までの人やその家族 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
女性のための相談 【予約制】	20日（火）午前10時～午後3時50分（1人約50分） 問合せ：企画課（内線 1528）
中小企業経営技術相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
ひと・しごと相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
特許・発明相談会 （産業財産権相談会）	20日（火）午後1時～4時 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
ミニジョブカフェ【予約制】 若年者の就職活動における疑問や悩みの相談	14日（水）午後1時～4時 会場：テクノプラザおかや 対象者：40代前半までの人 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
農地相談 【予約制】	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：農業委員会事務局（内線 1488）

ふれあいおしゃべり電話、ボランティア総合相談、金銭管理 財産保全相談
社協心配ごと相談、家庭介護相談

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉協議会 ☎ 24-2121

結婚相談	相談日	時間	場所	連絡先
	火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室	市社協 ☎ 24-2121
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290（内線 3112） （080-5143-3202）
	第2・4木曜日	午後6時～9時		

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

3回目 ▶ 3月9日（金） 午後7時～8時30分
産後のメンタルヘルス、お風呂の入れ方など

※4月13日（金）から新しいクールが始まります。



女性のための健康相談【予約制】

3月14日（水） 午前9時～11時30分（1人あたり1時間）

申込み・問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141（直通）

くらしのカレンダー

3月

March

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理当番店
-  相談
-  予防接種
-  乳幼児健診
-  子育て学習

- 休日急病当番医院
受付／原則午前 9 時～午後 5 時（午後は来院前に要電話連絡）
※緊急時の医療問合せ
休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎ 22-0119
- 休日当番歯科医院
診察は午前中のみです。
※健康保険証を必ずお持ちください。
- 水道修理当番店
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受付けます。
受付時間／午前 9 時～午後 4 時 ☎ 23-8511

- ◆予防接種
受付時間
持ち場
- ◆乳幼児健診
持ち場
※ 3
※ 2
※ 3

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談

日	月	火	水	木
今月の納税 ◎国民健康保険税 第 12 期 納期限…4 月 2 日 (月) 納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。 口座振替の方は、残高確認をお願いします。 忘れずに納税しましょう。 問合せ●税務課 (内線 1135)				
4  浜整形形成外科医院 ☎ 24-3011  早出歯科医院 ☎ 28-0024  高市薬局 ☎ 22-0781  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	5  十和設備(株) ☎ 24-0182	6 諏訪地区小児夜間急病センター (年中無休) ■診療時間 毎日 午後 7 時～9 時 ■診療科目 小児科 生後 3 か月以上 中学生以下 諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699  BCG (29年7月7日～10月6日生)  水道建設(株) ☎ 23-2662	7 健康相談・栄養相談・ 歯科相談 (月～金曜日) 午前 8 時 30 分 ～午後 5 時 15 分 面接希望は 事前にお電話ください。  3 歳児健診 (27年2月生) 受付午後 1 時～1 時 20 分  旭設備(株) ☎ 23-3764	8  2 歳児にこここ教室 (28年2月生) 受付午前 9 時 15 分～9 時 30 分  (株)イワナミ ☎ 22-2222  いきいきママ応援講座 (28年7月～8月生) 受付午前 9 時 30 分～10 時 30 分  (株)アイテック ☎ 23-8500
11  山崎医院 ☎ 22-3287  土田歯科医院 ☎ 28-3001  山一小口薬局 ☎ 23-2206  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	12  育児相談・母乳相談 受付午前 9 時 30 分～11 時  (株)浜パイピング ☎ 23-6885	13  四種混合 (29年11月生) 29年2月に3回目を終了した人を含む [西堀・長地地区]  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	14  3～4 か月児健診 (29年11月生) 受付午後 1 時～1 時 20 分  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	15  日本脳炎 (27年2月生:1 回目[全地区] 29年3月に2回目を終了した人 [西堀・長地地区])  信和設備(株) ☎ 22-3302
18  野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103  なわ歯科医院 ☎ 26-0648  ウエルシア薬局 ☎ 26-2512  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	19  (株)イワナミ ☎ 22-2222	20  四種混合 (29年11月生) 29年2月に3回目を終了した人を含む [西堀・長地地区以外]  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	21  諏訪共立病院 ☎ 28-2012  浜歯科医院 ☎ 28-4649  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	22  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406
25  山田外科医院 ☎ 22-2382  ララ歯科医院 ☎ 21-1555  山一小口薬局 ☎ 23-2206  旭設備(株) ☎ 23-3764	26  育児相談・母乳相談 受付午前 9 時 30 分～11 時  (株)アイテック ☎ 23-8500	27  日本脳炎 (27年2月生:2 回目[全地区] 29年3月に2回目を終了した人 [西堀・長地地区以外])  杉村設備(株) ☎ 27-8632	28  9～10 か月児健診 (29年5月生) 受付午後 1 時～1 時 20 分  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	29  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365